

# «La petite Gazette» N°8

## Résidence autonomie Varilhes



LES FLEURS  
DE  
NOTRE  
JARDIN



Avril 2023

## Edito :

C'est à la lecture de cette 8ème édition de notre petite Gazette, que nous pouvons confirmer les faits : malgré les réalités de l'âge, des fragilités et soubresauts de la vie collective, il fait bon vivre ensemble à la résidence de Varilhes !

C'est un vrai plaisir de partager à nouveau avec tous, résidents, proches et professionnels, les moments de convivialité, de prévention de la santé (et de rire surtout !) qui pourraient passer parfois sous les regards.

Ce début d'année confirme qu'il n'y a donc pas de « routine » dans cet établissement, preuve en est, des multiples rencontres et animations qui jalonnent ce dernier trimestre et que vous découvrirez.

Les propositions construites avec l'extérieur sont de plus en plus nombreuses et diversifiées, la transversalité avec les services de l'agglomération encore renforcée grâce à l'enthousiasme de nos collègues et leur sensibilité : réseau de lecture médiathèque, école de musique, ludothèque, centre aquatique, accueil de loisir petite enfance, ateliers du Clic... merci à chaque professionnel et bénévole impliqué !

Notre adaptation en fonction des données sanitaires locales, nous amène à mesurer très régulièrement les décisions à prendre, en termes de bénéfice/risque de tel ou tel aménagement ou restriction. Au 1<sup>er</sup> mars, l'obligation de port du masque a donc été suspendue pour tout public et professionnel se considérant non contagieux. Nos sourires sont de nouveaux partagés et la communication, le lien social et l'aide humaine bien plus aisés.

C'est dans cet esprit de responsabilité et d'engagement que nous approchons du printemps, pour prolonger ces temps conviviaux et innover en concertation avec vous, avec le soutien et l'implication du Conseil de la vie sociale.

En parallèle, l'établissement poursuit ses efforts d'investissement pour améliorer encore le confort et nos conditions de séjour, nos prestations en direction des résidents. L'année 2023 sera donc marquée par de nombreuses améliorations du cadre de vie que la prochaine Gazette ne manquera pas de détailler.

Un dernier mot enfin, pour remercier l'implication de l'équipe dans la belle réalisation de cette nouvelle édition, qui met en valeur de manière fidèle cette convivialité, la solidarité et notre attachement à l'action pour rendre le meilleur service à nos aînés.

Très bonne lecture à toutes et à tous.

Gaétan Pouech

## De nouvelles arrivées à la Résidence autonomie



Simone et René MARROT, domiciliés à Foix, ont rejoint notre résidence le 1er février 2023. Ils occupent l'appartement N°21.

Premier accueil d'un couple dans l'histoire de la résidence ! Leur sympathie et leur attachement à Varilhes ont facilité un début de séjour très serein. Bien venu à vous !

## Un départ qui nous attriste



Celui de M. Marcel BONNET : après une courte hospitalisation, Marcel est décédé et a rejoint son épouse à Lunel. Nous avons à nouveau une pensée pour lui et sa famille, après avoir organisé un moment de recueillement à la résidence. Il était en séjour à la résidence depuis février 2019.

## Une fin de séjour vers l'EHPAD



Denise SEGUELA, 98 ans, arrivée à la résidence en février 2020 est partie rejoindre son frère Maurice ESTEBE à l'EHPAD du Bariol de Pamiers. Sa discrétion et son sourire nous ont tous ravis pendant ces années. Nous lui souhaitons bonne adaptation dans ces nouvelles conditions de prise en charge où elle trouvera l'aide humaine indispensable.

## Nouvelle recrue au sein de l'équipe de salariés



Après plusieurs entretiens professionnels, Isabelle BERNE, agent social contractuelle de jour ou de nuit à la résidence depuis octobre 2021, vient d'être recrutée en qualité agent social à compter du 1<sup>er</sup> mai.

Nous lui adressons nos félicitations.

## Covid 19

Il semblerait nous avoir oublié...

Mais restons vigilant, c'est pourquoi les protocoles de désinfection des mains et des espaces restent en vigueur, vis-à-vis de toute épidémie.

L'obligation du port du masque est toutefois suspendue. Dès l'apparition de quelques symptômes grippaux, pensons à nous protéger et appliquons les gestes barrières.

## Bon anniversaire à tous !



### Ils ont soufflé les bougies

Jean CANAL  
Anita BIREBENT  
Marcel NERI  
Simone CARTANA  
Jeannine BORDARIER  
René MARROT  
Evelyne JORGE  
Claudette OLIVO

# Les logements toujours en cours de rénovation

Les travaux se poursuivent pour réhabiliter les logements privés. Encore un peu de patience, puisqu'en juin chacun pourra apprécier le nouvel agencement de son appartement.

## Activités et animations de novembre à mars

### Atelier esthétique

A la résidence, les dames sont coquettes et ne négligent pas l'atelier esthétique. Ce jour-là, soin des ongles et pose de vernis par Martine, esthéticienne diplômée avec qui nous avons renouvelé notre convention pour 2023.



## Au revoir Nadine : fin de l'Art thérapie et de l'atelier musicothérapie.

Pendant deux années, Nadine Da Cruz a animé l'atelier Art Thérapie et pendant une année l'atelier musicothérapie.

En fin d'année, Nadine a souhaité s'orienter vers d'autres projets personnels. Cependant, nous avons toujours des contacts avec elle et nous n'oublierons pas les bons moments passés lors de ses interventions.

Ici, la création du dernier bulletin municipal de Varilhes avec les écoliers.

MERCI Nadine !



## Sortie au Cabaret de Pamiers



Sortie phare de la fin d'année 2022.

Résidents et personnels se sont retrouvés au cabaret, autour d'un bon repas

accompagné d'un univers scénique musical et dansant de presque 3h !

Un moment inoubliable pour tous les résidents, sans condition de participation financière.

## Repas offert par la mairie de Varilhes et son CCAS.



Les résidents participent activement à la vie de la commune de Varilhes.

En cette fin d'année, ils peuvent choisir entre un colis de produit locaux ou un repas musical. Certains se sont mis sur leur 31 pour y participer en se rendant avec le minibus accompagné par Noëlla au centre de loisirs. Certains ont même fait quelques danses...

## Les fêtes de fin d'année à la résidence

Les équipes prennent toujours plaisir à réaliser de jolies décorations avec les résidents pour agrémenter les espaces communs et les tables pour les jours de fêtes.



**UN VRAI  
PLAISIR DE  
TRINQUER EN  
CETTE FIN  
D'ANNÉE**



## Ateliers Vitalité - Caisses de retraite

Neuf résidents ont participé au programme VITALITE « *pour bien vieillir* », six séances animées par Nadège SOUBIRAN de l'association MPS expertises sociales. Ces ateliers ludiques ont abordé plusieurs thématiques comme la santé, la nutrition, l'équilibre, le bien être, la relaxation et la mémoire....

A nouveau, vous avez été nombreux à y participer !



## Sortie cinéma à la médiathèque de Varilhes

Tous les deux mois, une quinzaine de résidents prennent le minibus conduit par Philippe pour se rendre à la médiathèque pour des projections cinématographiques. Nous avons pu apprécier la projection du film : « Edmond ».



## Coupe du monde de football



Les supporters des Bleus

## Loto avec les enfants de L'ALAE et le Centre de loisirs de Varilhes





Une rencontre inter générations avec les enfants de l'Alaé de Varilhes. Les aînés ont enseigné et guidé les enfants pour apprendre à jouer au loto. Le sourire des enfants a émerveillé nos résidents sans oublier le partage de quelques friandises....

Le loto s'est poursuivi au départ des enfants, avec de nombreux lots imaginés par l'équipe de la résidence, et grâce à la générosité de nos commerçants.

## Chorale

Depuis plus de deux ans maintenant et deux fois par mois, les chanteurs de notre chorale rencontrent ceux de l'EHPAD de Verniolle pour partager des chants et préparer deux spectacles par année en alternant les lieux de rencontre sur les deux structures.



# Nuit de la lecture et lectures musicales en partenariat avec la Médiathèque



La médiathèque, service de la communauté d'agglo nous propose de nombreuses initiatives variées, autour de la culture.



Nous sommes des gourmands et des gourmets :



Nous préparons une vraie **compote** avec l'équipe. Détournement des fruits de saison pour le menu de midi !

Atelier **galette des rois** avec Fanny et Sofiane, notre stagiaire très investi !



**Préparation crêpes !**

Ana et Dominique ont animés 2 ateliers crêpes pour le plaisir de tous.



Pour **mardi gras**, la belle fille d'une résidente a eu la gentillesse et l'excellente idée de nous offrir un délicieux goûter (oreillettes et kouglof) en venant avec ses petits enfants déguisés pour l'occasion. Encore un moment de partage inter générationnel qui a rassemblé tout le monde !



Avec un peu de retard, les **beignets de carnaval** sont arrivés. Préparés avec 3 résidentes et Fanny.

# Une nouveauté très appréciée :

## La Réflexologie plantaire « qu'ès aquo » ?!

La réflexologie est une technique manuelle de soin douce et naturelle. Elle agit par pressions sur les zones réflexes, considérant que le pied est la miniature du corps. Cette méthode apaise les tensions nerveuses et physiques. Soulage les troubles fonctionnels, conséquences d'un état de stress : maux de tête, insomnies, douleurs musculaires...Et bien plus encore : affections chronique des voies respiratoires, des voies urinaires....

Le samedi 4 février dernier, 17 résidents volontaires ont pu bénéficier individuellement pendant 15 minutes d'une séance découverte animée par Audrey SAVY, réflexologue diplômée.

Victime de son succès, cette prestation va être reconduite les 1<sup>er</sup> et 7 avril mais cette fois pour une durée de 40 minutes.

**LA SALLE D'ANIMATION  
S'EST TRANSFORMÉE EN INSTITUT  
DE RÉFLEXOLOGIE.**



# Venue des enfants de la maison d'assistantes maternelles de Varilhes (MAM)

Ils sont venus du Courbas : ils avaient entre 8 mois et 2 ans. Nous avons pu partager des chants, mimes, jeux avec cette belle petite tribu et leurs accompagnateurs à la guitare.... Nous avons tous une mine réjouissante !



# Sorties à la piscine de Foix

Encore une nouveauté en partenariat avec nos collègues de la Communauté d'agglomération et l'association Siel Bleu : le centre aquatique !

Philippe pour conduire le bus, Dominique et Delphine agents sociaux, et Vanessa de Siel Bleu pour accompagner les 6 résidents volontaires.

Un régal pour tous et la joie de retrouver les sensations oubliées.



Marcel : « ça faisait plus de 50 ans que je n'avais pas mis les pieds dans une piscine, j'y serais bien resté plus longtemps » .....

Danielle : « que du bonheur, moi grande sportive prof d'EPS j'ai pu faire quelques longueurs dans le grand bassin vivement le mois prochain »....

Mimi : « j'y allais avec un peu d'appréhension mais une fois dedans .....quel régal il me tarde d'y retourner j'étais en sécurité avec Delphine, Domie et Vanessa ».

Micheline : « petite trempette timide, sortie agréable »

Simone : « avant j'y allais régulièrement cela m'a rappelé de bons souvenirs, j'ai déjà réservé ma place pour la prochaine fois »

Geneviève : « je me suis replongée dans le passé quand ma maman m'avait pris des cours de natation. Pour la prochaine fois je veux réapprendre à nager ... »

Nous étions tous ravis de cette sortie. Les résidents nous ont surnommés l'équipe de choc. Que de fous rires.....

Rendez- vous dans un mois, soyez prêts pour votre inscription!

Domie et Delphine

## Danse Country avec Phil'anim

De nombreuses associations et des autodidactes viennent spontanément à la résidence pour nous proposer une animation : c'est le cas de Phil'anim. Grâce à eux, les résidents ont pu s'initier à la danse country.

Mais aussi M. Dupeyron pour une animation chansons, M. SURRE de Foix avec son accordéon et Françoise et Virginie pour l'animation karaoké.

Encore merci à tous ces bénévoles...



## Accordéon proposé par M. SURRE



## Animation chansons avec M.DUPEYRON



## Animation karaoké avec Françoise et Virginie



## Chœurs d'hommes « Qué canto »

Un beau moment de partage avec les 11 choristes du Couserans qui ont entonné nos chants classiques Pyrénéens



## Petite promenade improvisée par Ninon, stagiaire à la résidence, dans les rues de Varilhes



# Jeux concours ! Le résident mystère... Qui trouvera mon prénom ??

Attention, un agent s'est glissé dedans.

